РАБОТАЙТЕ С УМОМ, НЕ ПЕРЕНАПРЯГАЙТЕСЬ

Думайте об эргономике - старайтесь приспособить выполнение работы к возможностям человека

Для очень малых бизнесов - детских учреждений



Избегайте длительного сидения на полу без опоры для спины

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ОПОРОЙ ДЛЯ СПИНЫ И ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ РАЗМИНАЙТЕСЬ



Используйте стену, мебель или большую подушку как опору для спины



Выполняйте упражнения для разминки



Не поднимайте ребенка, напрягая спину

ПОДНИМАЙТЕ С УМОМ



Поднимая ребенка, согните ноги в коленях и держите его поближе к себе

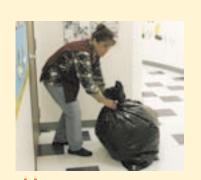


Старайтесь не поворачивать туловище, поднимая ребенка

ИЗБЕГАЙТЕ ПОДНИМАНИЯ С ПОВОРОТОМ



При поднимании ребенка ступни ног должны быть направлены в сторону подъема



Не переносите тяжести в одиночку

Избегайте носить тяжелый груз





Старайтесь уменьшить переносимый груз



Пользуйтесь тележкой или попросите товарища по работе помочь вам



